



SÉNÉGAL / SENEGAL

**LE THIEBOUDIENNE PAR LE CHEF SAMBA THIAM
(CHEF CUISINIER - 3 ANS AU SEIN DE CIS SÉNÉGAL)**

Ingrédients

- 4 Darnes de thiof (famille du méréou)
 - 1 Chou vert moyen
- 2 Aubergines • 1 Manioc • 4 Carottes • 4 tomates
 - 2 patates douces • 8 gombos • ¼ de courge
 - 1 morceau de Yet (mollusque séché)
- 1 morceau de poisson séché • 4 dl d'Huile d'arachide
 - Sel, poivre • Piment frais
 - 1kg de Riz Parfumé 100% brisé
- 4 feuilles de Laurier • 100 gr. Concentré de tomate



Instructions

1. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et faire frire les darnes 5 minutes de chaque côté à feu moyen.
2. Baisser le feu et ajouter les tomates coupées en dés et le concentré de tomates, les feuilles de laurier et 10 cl d'eau, puis laisser mijoter environ 20 minutes à feu doux.
3. Pendant ce temps, couper en gros morceaux les carottes, l'aubergine, les patates douces, les choux, le manioc et la courge.
4. Ajouter les légumes coupés et les gombos entiers dans la cocotte, laisser de nouveau cuire environ 20 minutes.
5. Ajouter le poisson et le mollusque séchés, refaire cuire 10 minutes
6. Retirer alors les légumes, les darnes de poissons et les produits séchés, puis ajouter le riz et environ 1 litre d'eau, de manière à ce que cette dernière recouvre largement le riz.
7. Laisser cuire pendant 20 minutes. Servir d'abord le riz, puis les légumes et enfin le poisson.



À propos du chef

Le chef Samba Thiam, âgé de 46 ans, a été initié à la cuisine dès son plus jeune âge grâce à sa famille qui était dans le domaine de la restauration. A l'âge de 21 ans, il commence à travailler en tant que cuisinier dans les grands hôtels de Saly et de la région de Dakar : Savana Saly, Safari village, la Pierre de Lisse, etc. Il affûte par la suite ses armes dans plusieurs restaurants et sites miniers au Nord du pays en tant que chef cuisinier. Son aventure se poursuit en 2019, date à laquelle il intègre la filiale CIS SENEGAL en tant que chef.